**Краткосрочный план урока физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 5. Лыжная/  кроссовая/  коньковая подготовка | Школа: ГУ СОШ № 39 г.Павлодар |
| Дата: | ФИО учителя: Степанковская Ирина Павловна |
| Класс: 5 | Количество присутствующих:  Отсутствующих: |
| Тема урока | Обучение элементам техники передвижения |
| **Цели обучения** | 5.1.4.1 Знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий |
| **Цели урока** | -Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки;  - Знать и определять собственные умения и умения других при демонстрации упражнений с различной физической нагрузкой.  - Закрепить технику передвижения на лыжах попеременным двушажным и одновременно одношажным ходом  -Понимать важность здоровьесбережения  -Развитие координации, скоростно-силовых качеств. |
| **Критерии успеха** | **Все учащиеся смогут**: знать правила ТБ, обсуждать и демонстрировать ряд физических упражнений на развитие физических качеств в укреплении здоровья, понимать значение занятий на свежем воздухе,  **Многие учащиеся смогут**: демонстрировать разработанные разминочные упражнения;  выполнять технику передвижения попеременным двушажным и одновременным одношажным ходами.  **Некоторые учащиеся смогут**: технически правильно выполнят передвижение на лыжах и показывать высокий результат |
| **Языковые цели** | **Предметная лексика и терминология**  Включает:   * ЧСС: удары в минуту * пульс в момент отдыха, рабочий пульс, пульс в момент восстановления * разминка, техника восстановления * попеременный двушажный ход * одновременный одношажный ход * скольжение по лыжне * компоненты физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость);   **Фразы для диалога:**  Вопросы для обсуждения:   * О каких мерах безопасности, мы должны знать, во время лыжной подготовки? * Какие физические качества развиваются на занятиях лыжной подготовки? * Какую пользу для здоровья приносят занятия на свежем воздухе? * Какие лыжные ходы вы ещё знаете? |
| **Привитие ценностей** | Патриотизм, ответственность, уважительное отношение друг другу, сотрудничество, развитие чувства честного соперничества, творчество.  Формирование здорового образа жизни. |
| **Межпредметные связи** | Биология – пульсометрия, работа мышц при двигательной активности.  Физика- траектория движения, сила  Самопознание – знание своего тела, ЗОЖ |
| **Навыки использования ИКТ** | Возможность использования на уроке интернет- ресурсов |
| **Предварительные знания** | Знание ТБ на уроках лыжной подготовки  Учащиеся имеют знания и понимание о лыжной подготовке, изученные в предыдущих классах и во внеурочной деятельности. |

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Запланированные этапы урока | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** |
| Начало урока  **10 мин.** | **Организационный момент:** Проверить у учащихся соответствие формы одежды к занятиям на улице.  Построение,приветствие, психологический настрой. Мотивация деятельности учащихся на предстоящий урок. Предложить учащимся отгадать загадку и назвать тему урока.  Два деревянных коня  Вниз с горы несут меня.  Я держу в руках две палки,  Но коней не бью - их жалко.  И для ускоренья бега  Палками касаюсь снега.  Обсудить с учащимися тему урока, цели урока.  Напомнить требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.  **Разминка ОРУ на месте**:  1.И.п.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые вращения руками вперед и назад.  2.И.п.-стоя ноги врозь, правая вверху, левая внизу. Махи руками.  3.И.п.-стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево - вправо.  4.И.п.-стоя в широкой стойке, туловище наклонено вперед руки в стороны. Выполнение упражнения «мельница»  5.И.п.- ноги в средней стойке Приседание с опорой на лыжные палки.  6.Выпады: скольжение правой ногой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног; повторить тоже левой ногой. | <https://riddle.su/pro_lizhy.html> |
| Середина урока  **25 мин.**  **Методы дифференциации**  **Активные методы обучения** | **Задание№1 (К, П)**. Учащиеся делятся на пятерки-шестерки и разрабатывают и выполняют разминочные упражнения с различной физической нагрузкой.  1.Твист — это специализированное упражнение помогает в развитии ног. Выполняется следующим образом:   * И.п. - ступни на маленьком расстоянии друг от друга, руки согнуты. * Ученик глубоко приседает, до параллели или ниже. При этом колени направляются поочерёдно вправо и влево. Руки направлены в противоположную ногам стороны. * Тело возвращается в и.п., каждая ступня находится на полу без отрыва.  2. **Подъемы коленей вперед.** Упражнение помогает развить как силу ног, так и выносливость. Это простая ходьба, только ноги поднимаются высоко вверх, колени касаются тела.3. **Прыжковые и специальные упражнения** Эффективны различные прыжковые упражнения, которые выполняются как с собственным весом, так и с отягощениями.  **Критерий оценивания**  Обучающийся – предлагает и выполняет упражнения с различной физической нагрузкой  **Дескриптор**  Обучающийся - выполняет физические упражнения;  - контролирует дыхание и физическую нагрузку;  - предлагает варианты других упражнений.  **Задание№ 2 (К, Г, И, Ф) Обучение передвижению попеременным двушажным и одновременным одношажным ходом.**  **Игра «Кто лучше»**  В центре накатаны лыжни для учащихся. Учитель расставляет слева более сильных учащихся, справа – послабее и объясняет условия игры.  После сигнала учащиеся начинают выполнять передвижение без палок, следя за тем, чтобы скольжение было одноопорным поочерёдно то на одной, то на другой лыжи с учётом скорости и ширины скользящего шага. Тот, кто пришёл к финишу первым, при этом выполнивший достаточно широкие скользящие шаги становится лучшим лыжником.  Второй этап игры выполняется с палками с учетом правильного выполнения движения палками  **Критерий оценивания:** обучающийся правильно выполняет стойку лыжника, скольжение по лыжне, отталкивание палками  **Дескриптор:** наклон туловища при разноименном и одноименном отталкивании палками, правильная работа рук, правильное скольжение с учетом скорости и ширины скользящего шага.  **Игра «На одной лыже»**  На ровной площадке две-три накатанные лыжни длиной 50 м.  По команде учителя первые номера разбегаются от малого флажка до флажка на старте, а от него - движение по лыжне, скользя на одной правой лыже и отталкиваясь левой до флажка на финише. Добежав до финиша, учащийся делает поворот вокруг флага и возвращается к линии старта, скользя на другой ноге. Участник, пришедший к финишу первый, получает 1 очко.  **Критерий оценивания:** должны скользить без палок только на одной лыже, не отрывая ее от снега  **Дескрипторы:**  -контролирует работу рук, ног;  -сохраняет равновесие  **Игра «Кто сделает меньше шагов»**  Ровная площадка длиной 60 м. Для учащихся, подготовленных более слабо, лыжня имеет небольшой уклон.  На поляне прокладывается параллельные лыжни длиной 60 м в зависимости от уровня подготовленности участников. Перед началом каждой лыжни ставятся флажки одного цвета, обозначающие начало разбега, далее, через 10 м – флаги другого цвета, обозначающие конец разбега учащихся, а в конце лыжни стоят фишки, до которых учащиеся должны дойти заданным способом.  Команды выстраиваются в колонну по одному каждая на своей лыжне. Участник разбегается до первого флага, который ограничивает зону разбега, и проходит заданный участок скользящим шагом, при этом стараясь сделать как можно меньше шагов между вторым и третьим флагами. Выигрывает та команда, у которой участники пройдут заданное расстояние, сделав меньше шагов (берется сумма шагов всех участников). Разбегаться разрешается только в створе между первым и вторым флагом. Финиш засчитывается в момент пересечения финишной линии носком опорной ноги.  **Критерий оценивания:** обучающийся – осуществляет контроль за правильностью выполнения техники передвижения;  **Дескрипторы:**  **-** умеет выбирать правильное направление и силу толчка ногой с предварительным подседанием, выполняют передачу центра тяжести с одной ноги на другую и сохраняет равновесие на опорной ноге во время скольжения  **Игра «Быстрый лыжник»**  На старте выстраиваются две команды по 6-7 человек. По сигналу учителя первые номера каждой команды стартуют одновременным одношажным ходом дистанцию в 30 метров до флажка. Оббегают флажок и возвращаются по рядом накатанной лыжне попеременным двушажным ходом. Первый учащийся передает эстафету касанием руки плеча следующему и т.д.  Побеждает команда пришедшая к финишу первой.  **Критерий оценивания:** обучающийся – осуществляет контроль за правильностью выполнения техники передвижения: старт, движение по дистанции, финиширование  **Дескрипторы:** обучающийся- выполняет два широких скользящих шага и мощный одновременный толчок двумя палками с наклоном туловища вперёд до горизонтального положения;  -контролирует работу рук, ног;  - умеет переносить вес тела с одной ноги на другую. | <https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhneniya-dlya-lyzhnikov/> |
| Конец урока  **5 мин.** | Подведение итогов урока: дать обратную связь учащимся о достижении цели обучения.  Рефлексия:  - что узнал, чему научился;  - что осталось непонятным;  - над чем необходимо работать.  Индивидуальное домашнее задание:  - повторить ТБ на лыжах;  -повторить технику скольжения;  -повторить технику попеременного двушажного и одновременно одношажного ходов. |  |
| **Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | **Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** |
| **Дифференциация:**  - через диалог;  - по уровню поддержки;  - в подборе учебного материала с учетом индивидуальных способностей учащихся  (Теория множественного интеллекта по Гарднеру). | Самооценивание, наблюдение. | **Применение здоровьесберегающих технологий:**  **- физическая активность школьников;**  **- гигиенически оптимальные условия на уроке;**  **-правила ТБ.** |